

## INHOUD

Voorwoord 7

- 1 Hoe word je seksverslaafd? 13
- 2 Wie is gevoelig voor seksverslaving? 29
- 3 Het ontstaan van de verslaving 53
- 4 Seksverslaving, wissels en vat 73
- 5 Seksverslaving en de relatie 97
- 6 Seksverslaving behandelen 117
- 7 Zelfwaardering als kern 159

Nawoord 171

Over de auteur 175

Literatuur 177

Register 179



# VOORWOORD

**‘Seksverslaving’ is een slordige term voor een breed scala aan problemen op seksueel en emotioneel gebied. Het verschijnsel is lastig exact te definiëren en er zijn grote individuele verschillen in vorm en ernst. De ene seksverslaafde brengt zichzelf en anderen in levensgevaar door zijn ongecontroleerde seksuele escapades, of dreigt zijn gezin en zijn werk te verliezen omdat hij alle normale bezigheden verwaarloost. Een ander heeft milde problemen in de relatie of met zijn geweten omdat hij af en toe naar porno kijkt. Seksverslaving wordt in dit boek als een algemene verzamelterm gebruikt voor *het gevoel dat het seksuele gedrag sterker is dan jijzelf*. Daarbij gaat het om feitelijke handelingen, maar ook om het zoeken van seksuele prikkels en om fanta-**

seren en verlangen. Het is het gevoel dat je vastzit in een patroon dat je wel zou willen veranderen of zou willen stopzetten, maar dat op de een of andere manier te vaak wint waardoor je je achteraf schuldig, slap of vervelend voelt. Iedereen die probeert te lijnen kent de sensatie dat eten een magnetische kracht kan hebben en dat je zelfbeheersing op die momenten flinterdun kan zijn. Het lukt je op wilskracht of door andere dingen te doen soms een paar keer om die Mars of winegum niet te nemen, maar uiteindelijk ga je weer voor de bijl. Iemand die aan internetporno verslaafd is, voelt dat net zo.

Nog maar tien jaar geleden was de behandeling van seksverslaving een behoorlijk onontgonnen gebied in de professionele hulpverlening. Voor 1980 komt de term seksverslaving in de wetenschappelijke literatuur zelfs nauwelijks voor. Er was jarenlang ook niet heel veel vraag naar hulp. Dat is inmiddels duidelijk veranderd, ongetwijfeld ook door de makkelijke beschikbaarheid van on-eindige hoeveelheden porno op internet. De groeiende vraag dwingt hulpverleners zich te bekwamen in de aanpak van seksverslaving en het aanbod van mensen met expertise groeit. Zelf ben ik sinds 1985 als seksuologisch onderzoeker en therapeut bezig met het onderwerp. Tot een aantal jaar geleden meldden zich misschien enkele patiënten per maand met de klacht seksverslaving. Daar nam ik ruim de tijd voor en een behandeling kon makkelijk twintig zittingen duren. De laatste jaren is de vraag

vijftig tot honderd maal zo groot. De grote toestroom aan patiënten en het uitvoeren van inmiddels duizend behandelingen hebben het mogelijk gemaakt dat ik een systematische aanpak heb kunnen ontwikkelen die praktisch is en goed werkt. Een gemiddelde behandeling omvat tegenwoordig nog maar vijf of zes gesprekken – heel wat anders dan de maand opname gevolgd door maandenlange natrajecten die sommige verslavingsinstellingen aanbieden.

Kern van mijn methode, Vat van Zelfwaardering geheten, is dat seksverslaving geen verslavingsprobleem is, maar een ongelukkige vormgeving aan allerlei seksuele en niet-seksuele, vooral negatieve emoties. Niet het symptoomgedrag wordt aangepakt, maar het lage gevoel van eigenwaarde en het onvermogen goed voor zichzelf te zorgen. In 2009 is het boek *Seksverslaving: begrijpen en veranderen* verschenen, met een herziene druk in 2011. Hierin wordt de ontwikkeling van de methode beschreven en wordt uitgelegd waarom zelfwaardering zo'n belangrijk begrip is. In de praktijk wordt dat boek vooral gelezen door behandelaars en patiënten. Ook al is het boek recent verschenen, de methode verandert toch, behandelaars stellen andere vragen dan enkele jaren geleden en ik heb ook de indruk dat het soort patiënten verandert. Vroeger, en dan hebben we het over tien, twintig jaar terug, zag ik veel mensen met een zeer langdurige en ingrijpende seksverslaving. Seks was een centraal on-

derdeel van hun leefstijl en in de therapie bleek vaak dat er een fors belaste of beschadigde levensgeschiedenis aan het gedrag ten grondslag lag. Tegenwoordig zien we in de praktijk steeds meer mensen die weliswaar vastlopen in hun seksuele gedrag – vaak door internet – maar die niet een heel beschadigde geschiedenis met zich meetersen. Omdat ik veel patiënten krijg doorverwezen die bij andere behandelaars of instellingen niet verder komen, zie ik dat deze ‘nieuwe seksverslaafden’ vaak behandeld worden alsof ze die zware voorgeschiedenis wel hebben – waardoor de therapeut probeert de diepe achtergronden, betekenissen of trauma’s te behandelen, zonder dat dit veel effect heeft op het verslavingsgedrag zelf. Mensen worden opgenomen in klinieken en daar behandeld te midden van verslaafden aan alcohol, cocaïne en dergelijke, terwijl dat naar mijn idee helemaal niet nodig of nuttig is. Seksverslaving is goed en duurzaam op te lossen zonder dat het verslavingsperspectief op de voorgrond staat en de behandeling bepaalt, en ik vind het nodig en belangrijk om die boodschap opnieuw en hopelijk voor een breder publiek opnieuw te brengen.

Een goede vraag is waarom in dit boek het begrip seksverslaving voortdurend gebruikt wordt, terwijl er kennelijk veel op de term af te dingen is. Ik doe dat omdat het woord wel precies aangeeft wat er bedoeld wordt, en seksverslaafden zelf hun seksleven wel degelijk als ver-

slavend en onvrij kunnen ervaren. Omschrijvingen als seksuele dwangmatigheid, overmatig seksueel verlangen of seksueel doseerprobleem missen die helderheid en hebben elk ook zo hun bezwaren. Waar seksverslaving gebruikt wordt in dit boek, mag dus 'seksverslaving' gelezen worden: een seksueel patroon dat voelt en oogt als een verslaving aan seks, maar het in de kern niet is. Waar 'hij' staat, mag ook 'zij' gelezen worden en omgekeerd. Als er heteroseksuele voorbeelden gegeven worden, gelden die onverkort voor de homoseksuele situatie.



## **HOE WORD JE SEKSVERSLAAFD?**

**Kenmerkend voor een seksverslaving is de ervaring** van onvrijheid of controleverlies. De onvrijheid heeft te maken met het patroon van elke verslaving: herhaaldelijk zoeken naar bepaald gedrag of een bepaalde emotie, en daar niet of moeilijk mee kunnen stoppen ook al is dat eigenlijk beter. De persoon zelf kan willen stoppen omdat hij of zij te veel last krijgt van de negatieve consequenties van het gedrag. Het kost te veel tijd of geld, of gaat ten koste van de relatie, het seksleven met de partner of de aandacht voor andere zaken. Vaak wordt die wenselijkheid mede door een ander geformuleerd: de partner die last heeft van het gedrag, de werkgever die porno kijken onder werktijd niet langer tolereert en soms justitie als er wetten worden overtreden.

In de kern is het gedrag onvrij, lastig bij te sturen en

ook vergeefs. Zodra we van een seksuele verslaving kunnen spreken, zijn de negatieve consequenties groter dan de opbrengsten. Het gedrag kost meer dan het oplevert. In de voorfase van een verslaving is dat anders en overheerst de spanning van het nieuwe. Naarmate het verslaafde patroon zich ontwikkelt, verandert dat en gaat het herhalingsaspect meer en meer opvallen. De kosten groeien terwijl de opbrengsten dalen. Het lastige is dat die verslaafde kern – onvrij en vergeefs – als het ware verpakt is in allerlei kortetermijnopbrengsten die wel positief aanvoelen. Seksuele fantasie, porno, spanning opbouwen, plannetjes maken, opgewonden zijn en een orgasme krijgen zijn sterk belonende prikkels. Een indirecte opbrengst is dat door de verslaving zaken met ogenschijnlijk weinig kortetermijnwinst zoals lastige e-mails schrijven en de administratie of het gras maaien vermeden kunnen worden. Rationeel kun je bij jezelf of een ander wel constateren dat het gedrag uiteindelijk schadelijk is, maar de concrete werkelijkheid van een verslaafde is dat hij toch vooral verlangt naar de seksuele spanning en beloning.

Seksverslaafd word je niet zomaar. Niet iedereen kan seksverslaafd worden en er is op basis van onderzoek en klinische ervaring inmiddels goed aan te geven welke levenservaringen en factoren mensen gevoelig maken voor een seksuele verslaving. In het algemeen zijn belastend: een negatieve en onveilige opvoeding, kwetsende en